

### Witaminowa bomba – sałatka z pora, ciecierzycy i sera owczego

Ta sałatka to naprawdę witaminowa bomba. Zamknęłam tutaj wszystko co zdrowe i sycące zarazem. Jest ciecierzycy bogata w białko i węglowodany, jest jabłko, jest ser owczy bogaty w tłuszcze i sporo innych świetnie komponujących się warzyw. Do tego wszystkiego dodałam odrobinę ostrości w postaci harissy, ostrej pasty z papryczek chilli. Zjadłam ją na obiad z wielkim smakiem.

Zdjęcie: miseczka otulona białą ściereczką z miękkiego materiału, filiżanka z odrobiną owocowej herbatki, stara miseczka aluminiowa w kolorze ledwo błękitnym i stara drewniana łyżka z Odessy, pamiątka rodzinna. Odbiłam światło, by oświetlić przód miseczki. Pod miseczką ściereczka w niebieskie paski, świetnie kontrastuje z miseczką. ISO 500, F.5/6, 10 s. , +0,7.



Na sporą miskę sałatki potrzebujesz:

- puszkę ciecierzycy,

- puszkę kukurydzy (bez dodatku cukru),
- 4 białe łodygi pora,
- pęczek pietruszki,
- pęczek świeżej bazylii,
- 100 g owczego sera pokrojonego w drobną kostkę,
- 2-3 słodko-kwaśne jabłka (u mnie Ligol).

Na sos potrzebujesz:

- sól, pieprz
- 1/4 łyżki harissy (pasta z czerwonej papryki chilli, czosnku, kolendry i kminku),
- 4 łyżki jogurtu greckiego
- 1 łyżka majonezu bez dodatku cukru

Warzywa z puszki odsącz i wsyp do miski. Seler pokrój w talarki. Pietruszkę i bazylię drobno posiekaj. Jabłka pokrój w kosteczkę. Dodaj ser owczy. Składniki na sos możesz bezpośrednio dodać do warzyw. Wszystko dokładnie wymieszaj i gotowe. Smacznego!

---

Grzanka z awokado, mozarellą, świeżą kolendrą i bazylią

Nie ma to jak dobre rozpoczęcia dnia. Kanapka na żytnim chlebie bez drożdży, ale na zakwasie. Do tego ciągnący się ciepłutki ser mozzarella, pomidor, awokado, do tego świeża i aromatyczna kolendra i kilka kropli oliwy z oliwek



#### **Składniki potrzebne na 1 grzanekę:**

- kromka świeżego pieczywa,
- ulubiona sałata (u mnie rukola),
- kilka plastrów awokado,
- plaster mozarelli,
- pomidor,
- świeże zioła (bazylia, kolendra),
- oliwa z oliwek

#### **Przygotowanie kanapki**

1. Kromkę pieczywa skropić oliwą. Ułożyć partiami: sałatę, plastry awokado, mozarelli, pomidora, zioła.
2. Zgrillować w piekarniku lub na grillu elektrycznym do rozpuszczenia się

mozarelli.

3. Smacznego!

---

### Szybka pizza

Ileż można słodyczy... Czasami mamy tutaj ich dość. Ale nie na długo. W sobotę finał piłkarski – coś trzeba upiec. Jutro koniec roku szkolnego – coś słodkiego też się przyda. Więc okazji jest mnóstwo. A jak nie ma okazji, to sobie wymyślimy jakąś:)

Pizzę robi się szybciutko. Ciasto szybko wyrasta, łatwo się ugniata i rozwałkowuje. Przepis wystarczy na giganta. Podstawowy przepis wzięłam z blogu [domiwkuchni](#) i z chęcią do niego jeszcze powrócę.



**Składniki na ciasto – pizzę gigant (można zrobić z połowy):**

- 450-500 g mąki pszennej (użyłam specjalnej do ciast drożdżowych)
- 220 ml gorącej wody
- 20 g świeżych drożdży (10 g suchych)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- łyżeczka cukru
- łyżeczka soli

**Składniki na sos pomidorowy:**

- 1 puszka pomidorów obranych ze skórki w całości lub pokrojonych
- 2 świeże pomidory
- świeża bazylia

- **świeże oregano**
- **sól do smaku**

### **Ciasto drożdżowe i sos**

1. Ze świeżych drożdży zrobić rozczyn (trochę mąki, cukier, drożdże, trochę gorącej wody). Odstawić do „zabulgotania”. Świeże drożdże wrzucamy do mąki bez robienia rozczynu. Zawsze jednak polecam świeże drożdże – szybciej rosną i pachną świeżością.
2. Do pozostałych składników dodać rozczyn. Wyrobić elastyczne ciasto. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.
3. Kiedy ciasto rośnie obrać pomidory ze skórki. Kto chce może wyjąć z nich pestki i miąższ. Ja zostawiłam.
4. Obrane i pokrojone w kostkę pomidory razem z pomidorami z puszki usmażyć na patelni (bez oleju) na wolnym ogniu. Pomidory zmiękną, odparuje woda i zamienią się w przepyszny sos. Dodać soli i świeżych ziół.
5. Kiedy ciasto wyrośnie, podsypać mąką blat i rozwałkować ciasto cieniusieńko. Przenieść ciasto na blachę, posmarować sosem pomidorowym, położyć ulubione składniki i grubo posypać żółtym serem (około 300 g startego sera).
6. Wstawić do nagrzanego piekarnika (200 stopni) i piec około 20 minut. Smacznego!